

Achtsamkeitsmeditation verbessert Leistung von Studierenden

Studie belegt einen positiven Effekt auf Noten

Bericht: Wissenschaftszentrum Berlin für Sozialforschung

Wer sich regelmäßig in Achtsamkeitsmeditation übt, tut nicht nur Gutes für seine psychische Gesundheit, sondern verbessert langfristig auch seine Leistungsfähigkeit. Diesen positiven Effekt hat WZB-Forscherin Mira Fischer gemeinsam mit Lea Cassar (Universität Regensburg) und Vanessa Valero (Loughborough University) erstmals für Studierende in einer größeren randomisierten Feldstudie nachgewiesen. Ihre Noten hatten sich ein halbes Jahr nach Abschluss eines Kurses in achtsamkeitsbasierter Stressreduktion deutlich verbessert.

Für ihre Studie haben die Forscherinnen Studierende an der Universität zu Köln zu einem achtwöchigen Kurs in achtsamkeitsbasierter Stressreduktion eingeladen. Er fand einmal pro Woche unter Leitung einer zertifizierten Trainerin statt. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sowie Interessenten, die keinen Platz erhalten hatten und als Kontrollgruppe dienten, wurden vor und nach Abschluss des Kurses befragt. Die Forscherinnen hatten auch Informationen über die Noten, die die Studierenden vor und direkt nach dem Kurs sowie im darauffolgenden Semester erworben haben.

Zunächst überraschte, dass die Leistung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer kurz nach Abschluss des Meditationskurses abfiel. Ihre Noten verschlechterten sich im Vergleich zur Kontrollgruppe. Ein halbes Jahr später hatte sich das Blatt aber gewendet. Die Studierenden aus dem Meditationskurs zeigten nun deutlich bessere Leistungen als die Kontrollgruppe.

Der kurzfristige Leistungsabfall kann nach Einschätzung der Forscherinnen an der Umstellung der Lebensweise liegen. So berichteten die Studierenden des Meditationskurses, unter anderem weniger Kaffee zu trinken und auf ausreichend Schlaf zu achten. „Diese Verhaltensänderungen sowie das Einüben einer Meditationspraxis haben die Studierenden möglicherweise kurzfristig von ihrer akademischen Arbeit abgelenkt. Langfristig hat sich diese Investition aber ausgezahlt“, erklärt Mira Fischer.

Achtsamkeitsmeditation ist eine beliebte Entspannungsmethode. Auch viele Unternehmen und immer mehr Universitäten werben mit Angeboten für solche Kurse. Dass Achtsamkeitsmeditation das seelische Wohlbefinden fördert, belegen Studien. Bislang fehlten jedoch verlässliche Untersuchungen, die diesen Effekt für die Studienleistungen nachwiesen.

21.3.2023

Wissenschaftszentrum Berlin für Sozialforschung
www.wzb.eu